料理集 いろいろ使える、メニュー広がる。

焼きの風味たっぷりのダッチオーブン風鉄釜メニュー、
ヘルシーな五穀米・玄米メニューの他に、
煮込みや蒸し物からケーキまで、いろいろな調理メニューも満載。
さあ、どのメニューからスタートしますか？

もくじ

ダッチオーブン風鉄釜メニュー

白米メニュー

五穀米・玄米メニュー

いろいろな調理メニュー（バラエティー調理）

●この料理集ではRZ−HVタイプを例に説明しています。

●この料理集で使用しているカップは

お米（白米） …… 1カップ 0.18L（約1合）
（付属の計量カップ白米用）

お米（無洗米） …… 1カップ 0.17L（約1合）
（付属の計量カップ無洗米用）

その他の材料 …… 1カップ 0.2L
（市販の計量カップ）

●この料理集に記載されている時間の目安は、下ごしらえの時間を含みません。

●この料理集で使用している単位は

1kcal（キロカロリー）＝4.2kJ（キロジュール）
1mL（ミリリットル）＝1cc（シーシー）

●この料理集で使用しているスプーンは

	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）
酢・酒	5g	15g
しょうゆ・みりん	6g	18g
塩	6g	18g
砂糖	3g	9g

操作手順および（お米（調理））と（メニュー（保温））の選択方法

●（お米（調理））と（メニュー（保温））は、押すごとに下図の順に切り替わります。

（お米（調理））でお米の種類を選択して

 白米 → 無洗米 →   五穀米 → 発芽玄米 → 玄米 → 調理

（メニュー（保温））で炊きかたを選択する

- 白米・無洗米：ふつう → 極上 → 極上硬 → 極上軟 → 快速 → 炊込み → おかゆ → エコ保温 → 保温
- 五穀米：ふつう → 炊込み → エコ保温 → 保温
- 発芽玄米・玄米：ふつう → 炊込み → おかゆ → エコ保温 → 保温
- 調理：煮込み → 雑炊 → 蒸し → 温泉卵 → ケーキ

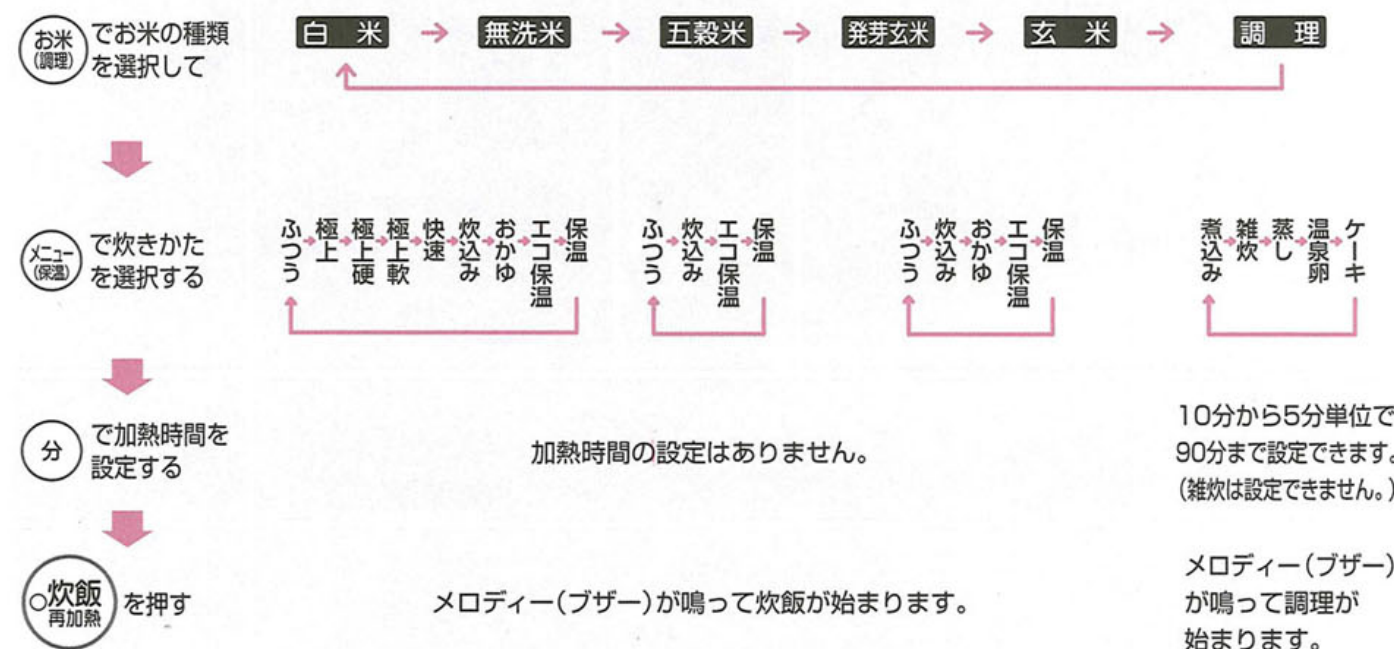
（分）で加熱時間を設定する

加熱時間の設定はありません。

（調理）10分から5分単位で90分まで設定できます。（雑炊は設定できません。）

（炊飯 再加熱）を押す

メロディー（ブザー）が鳴って炊飯が始まります。

（調理）メロディー（ブザー）が鳴って調理が始まります。

⚠警告

食材がとび出したり、湯がふき出したり、突然ふたが開いてやけどのおそれ

●取扱説明書・料理集に記載の炊飯および調理メニュー以外の用途には使わない
次のような料理には使わない
- ねりもの（はんぺんなど）や豆類などの加熱中にふくらむ料理
- 急激にあわの出る「重そう」などを使う料理
- 多量の油を入れる料理
- 「カレー」や「シチュー」のルーなど、のり状になる料理
- ジャムなど泡立つ料理
- 食材をポリ袋などに入れて炊飯器で加熱する料理

●青菜、トマトなど薄皮状のものが浮きやすい野菜、具材を入れた料理や、クッキングシート、アルミ箔、ラップを使った料理はしない（料理集に記載の蒸し調理を除く）
- 七草がゆなど青菜を入れるときは最初から入れず、ゆでた青菜を炊き上がった後に入れてください。

鉄釜だからおいしい焼きの風味たっぷりのメニューです

ダッチオーブン風鉄釜メニュー

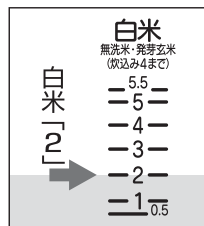
パエリア

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ2
Ⓐ｛サフラン……ひとつまみ
　｛水……カップ1/2
ムール貝……4個
あさり(殻つき)……200g
えび(有頭のもの)……小4尾
いか……小1ぱい
Ⓑ｛玉ねぎ(みじん切り)……1/4個
　｛にんにく(みじん切り)……1片
Ⓒ｛パプリカ(赤・黄各1cmの角切り)……各1/4個
　｛トマト(湯むきし、種を取って1cmのざく切り)……小1個
白ワイン……カップ1/3
スープ(固形スープ1個をとく)……カップ1
塩・こしょう……各少々
レモン……1/2個
オリーブ油……大さじ4
ブラックオリーブ……4個

●作りかた

❶ お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ Ⓐのサフランは水に約10分浸して色と香りを出します。
❸ ムール貝とあさりは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合わせてよく洗います。
❹ えびは背わたを取ります。いかは内蔵を抜いて皮をむき、1cmの輪切りにします。足は食べやすい長さに切ります。
❺ フライパンでオリーブ油(大さじ2)を熱し、Ⓑを炒め、③、④、Ⓒを加えてサッと炒め、軽く塩・こしょうをして白ワインをふります。貝の口が開いたら火を止め、具と汁に分けておきます。
❻ フライパンで残りのオリーブ油(大さじ2)を熱し、①のお米を透き通るまで炒めます。
❼ 内がまに⑥を入れ、②とスープ、⑤の汁を加えます。
❽ さらに水を「白米」の水位目盛2まで加えてかき混ぜ、上に⑤を広げながらのせます。
❾ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❿ 炊き上がったら具を取り出してかき混ぜ、器に盛り、具をのせます。レモンとブラックオリーブを飾ります。

白米「2」
白米 無洗米・発芽玄米(炊込み4まで) 5.5 5 4 3 2 1 0.5

鯛めし

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ3
鯛……1尾(約350g)
Ⓐ｛しょうゆ……大さじ1
　｛塩……大さじ1/4
　｛酒……大さじ1
　｛みりん……大さじ$1\frac{1}{2}$
昆布(5cm角のもの)……1枚
しょうが(細切り)……1かけ

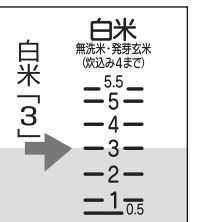
●作りかた

❶ 鯛は軽く塩をしてからグリルで焼き、八分通り火が通ったら取り出し、半分に切っておきます。
❷ お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
❸ 内がまに②とⒶを入れ、水を「白米」の水位目盛3まで加えかき混ぜ、しょうがの半量をちらし、昆布と①をのせます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❺ 炊き上がったら昆布を取り出し、鯛の身をほぐしながら骨を取り除き、混ぜ込みながら残りのしょうがを散らします。お好みで木の芽などを飾ります。

釜焼きビビンバ

お米(調理)ボタン　メニュー(保温)ボタン
調 理　**ケーキ**

1人分 約400kcal

でき上がり目安 約10分

●材料

	【1.0Lタイプ】(2人分)	【1.8Lタイプ】(3人分)
保温中のごはん、または冷ごはん	400g	600g
Ⓐ スープ	大さじ1	大さじ2
Ⓐ しょうゆ	小さじ1	小さじ2
Ⓐ みりん	大さじ1/2	大さじ1
市販のビビンバの具	150〜180g	300〜400g

●作りかた

❶ 保温中のごはんを使う場合は、切ボタンを押して保温をやめます。
❷ ごはんの上に市販のビビンバの具をのせ、混ぜ合わせたⒶをふりかけます。
❸ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「ケーキ」**を選び、加熱時間を10分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
❹ 炊き上がったらほぐしながら具を混ぜ込み、器に盛ります。

ポイント

★お好みでキムチをそえても良いでしょう。
★ビビンバの汁が多いときは、スープを少なめにしてください。

お米(調理)ボタン　メニュー(保温)ボタン
調 理　**蒸し・ケーキ**

1人分 約160kcal

でき上がり目安 約60分

ミートローフ

お米(調理)ボタン　メニュー(保温)ボタン
調 理　**ケーキ**

1人分 約320kcal

でき上がり目安 約15分

●材料

	【1.0Lタイプ】(4人分)	【1.8Lタイプ】(6人分)
合びき肉	400g	600g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個	3/4個
バター	18g	24g
Ⓐ 冷凍ミックスベジタブル(解凍する)	50g	80g
Ⓐ パン粉	カップ3/4	カップ1
Ⓐ 牛乳	大さじ4	大さじ6
Ⓐ 卵	2/3個	1個
Ⓐ 塩	小さじ1/3	小さじ1/2
Ⓐ こしょう	少々	少々
Ⓐ ナツメグ	少々	少々

●作りかた

❶ フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。
❷ ボウルに合びき肉、Ⓐ、①を入れてよく練り混ぜます。
❸ 内がまに②を入れ、表面を平らにします。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「ケーキ」**を選び、加熱時間を1.0Lタイプは15〜20分(1.8Lタイプは20〜25分)に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
❺ でき上がったらふたを開けて2〜3分おき、形が落ち着いてから取り出し、器に盛りつけます。お好みでマッシュポテトやゆでた野菜を飾ります。

ジャーマンポテト

●材料

	【1.0Lタイプ】(4人分)	【1.8Lタイプ】(6人分)
じゃがいも	中3個	中4個
玉ねぎ(薄切り)	小1/2個	小3/4個
ベーコン(細かく切ったもの)	50g	60g
バター	10〜20g	20g
サラダ油	大さじ1 1/2	大さじ2
塩・こしょう	各少々	各少々

●作りかた

白米「2」

白米 無洗米・発芽玄米(炊込み4まで) 5.5 5 4 3 2 1 0.5

❶ 内がまに水を「白米」の水位目盛2まで加え、付属の蒸し板を置き、じゃがいもを丸のまま並べ入れます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
❸ ゆで上がったじゃがいもの皮をむき、1cmのいちょう切りにします。
❹ フライパンでサラダ油を熱し、玉ねぎとベーコンを軽く炒め、塩・こしょうをします。
❺ フライパンの火を止めてから③を加えてざっと混ぜます。
❻ ⑤を内がまに入れ、表面を平にならしてから細かくちぎったバターを散らします。
❼ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「ケーキ」**を選び、加熱時間を15分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
❽ でき上がったら器に盛ります。

白米メニュー

野菜ピラフ

●材料（4人分）

お米(うるち米)……………………………………カップ2
Ⓐ
- 小玉ねぎ(半分に切る)…………………………4個
- じゃがいも(1cm角切り)………………………中1個
- にんじん(7mm角切り)………………………中 $\frac{1}{2}$本
- グリーンアスパラガス(1cmの長さに切る)………3本
- カリフラワー(小房に分ける)…………………100g
- ホールコーン(缶詰・水気をきる)…………カップ $\frac{1}{2}$
- グリンピース(缶詰・水気をきる)…………カップ $\frac{2}{3}$

サラダ油 ……………………………………………大さじ2
塩・こしょう…………………………………………各少々
Ⓑ
- 水………………………………………………350mL
- 固形コンソメ…………………………………1個

●作りかた

❶ お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ フライパンでサラダ油(大さじ1)を熱し、Ⓐをサッと炒め、軽く塩・こしょうをし、器にあけておきます。
❸ フライパンでサラダ油(大さじ1)を熱し、①のお米が透き通るまで炒め、内がまに入れます。
❹ ③にⒷの水でといたスープを加え、塩・こしょうをしてからよく混ぜます。
❺ ②を④のお米の上にのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❻ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

炊き込みのポイント

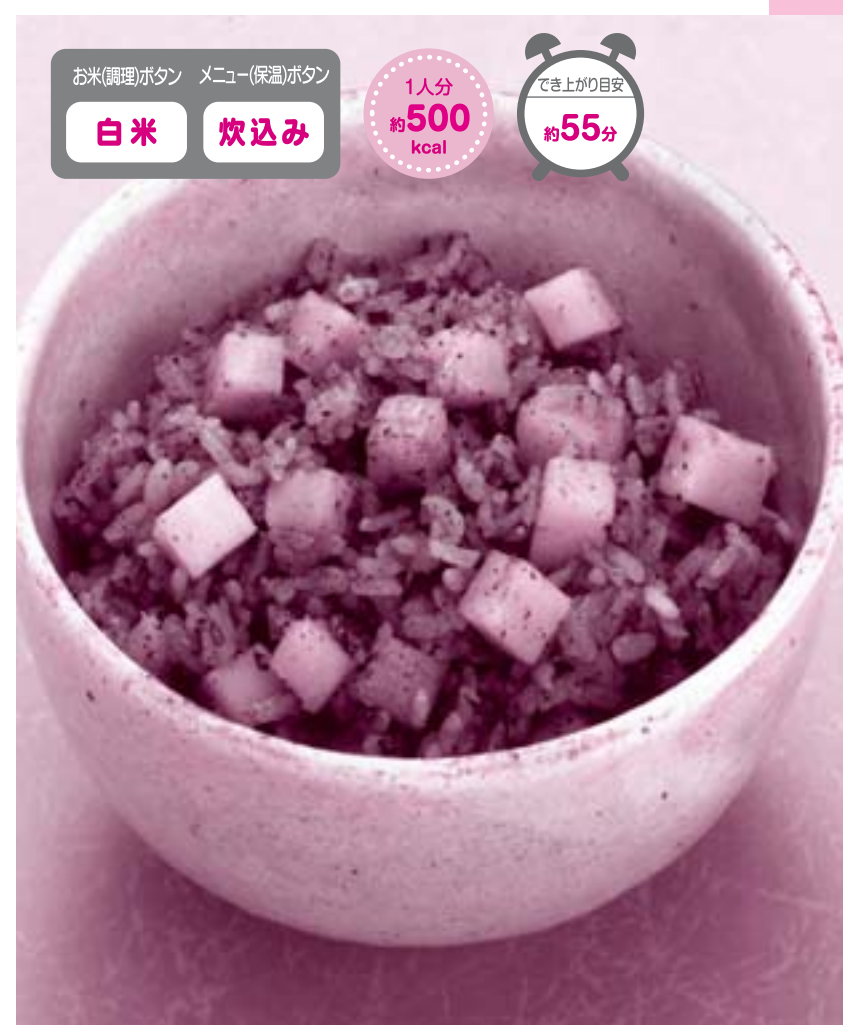
★水と調味料を合わせて水加減し、よくかき混ぜてください。沈澱するとうまく炊けないことがあります。(汁気の多い具を使うときは、汁気を絞り、その汁と調味料を合わせてください。)
★具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。(市販の炊き込みの具で、かき混ぜる指示があっても混ぜないでください。)
★予約炊飯・保温はしないでください。においや変質の原因になります。
具の量はお米の重量の30〜50%が適当です。(お米1カップ分につき具の量は45〜75g)
★水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。

さつまいもと黒ごまのごはん

●材料（4人分）

お米(うるち米)……………………………………カップ3
さつまいも(さいの目切り)…………………………200g
Ⓐ
- 黒すりごま………………………………………大さじ4
- しょうゆ…………………………………………大さじ2
- だし汁……………………………………………200mL
- 塩 ……………………………………………小さじ $\frac{1}{2}$弱

●作りかた

❶ お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ 内がまに①を入れⒶを加えます。
❸ さつまいもは皮を厚くむいてさいの目に切り、しばらく水にさらしてから、水気をきります。
❹ ②に水を「白米」の水位目盛3まで加えかき混ぜ、③をのせます。
❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**をメニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❻ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

麦とろごはん

●材料（4人分）

お米(うるち米) ……………………………………カップ2
押し麦 ………………………………………………カップ1
山芋 …………………………………………………250g
Ⓐ
- だし汁 ……………………………………………カップ $\frac{1}{2}$
- しょうゆ …………………………………………大さじ1
- みりん……………………………………………小さじ1

青のり粉 ……………………………………………少々

●作りかた

❶ お米と押し麦は合わせて軽く研いでから、水を「分づき米」の水位目盛3まで加えます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❸ Ⓐを合わせます。
❹ 山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、③を少しずつ加えてのばします。(③の量はお好みで加減してください。)
❺ 器に②の麦ごはんを盛り、④のとろろ汁をかけ、青のり粉を散らします。
※押し麦の量はお好みでカップ $\frac{1}{2}$〜1の間で調節してください。

五目ちらし

●材料（4人分）

干ししいたけ……8枚
にんじん……30g
干ぴょう……30g
Ⓐ｛だし汁……カップ2
　砂糖……大さじ6
　しょうゆ……大さじ4
　みりん……大さじ3
　塩……少々
れんこん……80g
Ⓑ｛だし汁……大さじ2
　酢……大さじ2
　砂糖……大さじ1
　塩……少々
えび……10尾
きんし玉子……1個分
木の芽……10枚
白ごま……大さじ2
桜でんぶ……少々
紅しょうが……少々

※他に「すしめし」→ P.41の材料が必要です。

●作りかた

❶ すしめしは**「すしめし」**→ P.41で作ります。
酢は【合わせ酢B】にします。
❷ 干ししいたけは水でもどしていしづきを取り、にんじんと合わせてせん切りにします。干ぴょうは塩もみして洗い、やわらかくゆでてから1cmの長さに切ります。
❸ ②をⒶで汁がなくなるまで煮つめます。
❹ れんこんは薄切りにしてから酢水につけてアクを抜き、軽く湯がいてⒷにつけておきます。
❺ えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでておきます。
❻ ①に③と白ごまを混ぜ合わせて器に盛り、④、⑤、桜でんぶ、きんし玉子、紅しょうが、木の芽を散らします。

すしめし

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ3
昆布……15cm

【合わせ酢A】
酢……大さじ5
砂糖……大さじ1
塩……小さじ1弱

【合わせ酢B】
酢……大さじ5
砂糖……大さじ2
塩……小さじ1弱

※合わせ酢はお好みに応じてAまたはBをお選びください。

●作りかた

❶ 昆布はふきんで拭いて汚れを取り、切り込みを4〜5カ所入れておきます。
❷ お米は研いでから、水を「白米」の水位目盛3まで加え、①の昆布をのせます。
❸ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「極上硬」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❹ 炊き上がったら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移します。
お好みで【合わせ酢A】または【合わせ酢B】を全体にかけて、切るように混ぜます。混ぜて1分ほどしたら、うちわであおいで人肌程度に冷まし、ぬれふきんをかけておきます。

白米「3」
白米 無洗米・発芽玄米（炊込みまで）
5.5 5 4 3 2 1 0.5

赤 飯

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ1/2
もち米……カップ2 1/2
ささげ……50g
塩……小さじ1/2

●作りかた

❶ お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ ささげは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、ささげとゆで汁とに分けて冷まします。
❸ 内がまに①を入れ、ゆで汁と水を「おこわ」の水位目盛3まで加え、塩を入れてかき混ぜます。
❹ ②のささげをのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**をメニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

おこわ「3」
おこわ 4 3 2 1

警告
ささげはゆでたものを加えてください。ゆでないで炊くと、ささげの量が増え、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります。

山菜おこわ

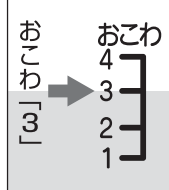
●材料（4人分）

お米(うるち米) ……………………………………カップ1
もち米 ……………………………………………カップ2
山菜ミックス(水煮)………………………………200g
油揚げ ………………………………………………1枚
Ⓐ
- 酒……………………………………………大さじ2
- しょうゆ ……………………………………大さじ1
- 塩 …………………………………………小さじ$\frac{1}{2}$
- 砂糖 …………………………………………大さじ1

白ごま………………………………………………少々

●作りかた

❶ お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ 油揚げは熱湯で油抜きし、たんざくに切ります。山菜は水気をきっておきます。
❸ 内がまに①とⒶを入れて軽くかき混ぜ、水を「おこわ」の水位目盛3まで加えます。
❹ ②をのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**をメニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。

おこわ「3」→ おこわ 4 3 2 1

鶏がゆ

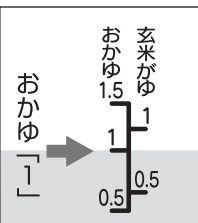
●材料（4人分）

お米(うるち米) ……………………………………カップ1
鶏むね肉(皮なし) …………………………………50g
固形スープの素 ……………………………………1個
Ⓐ
- 長ねぎの葉 …………………………………少々
- しょうがの皮 ………………………………少々

Ⓑ
- 酒 ……………………………………………大さじ1
- しょうゆ ……………………………………小さじ1

塩 …………………………………………………小さじ$\frac{1}{2}$
長ねぎ(白髪ねぎ) …………………………………少々
白ごま ………………………………………………少々

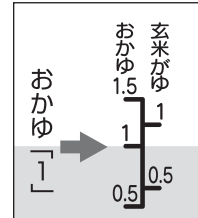
●作りかた

❶ お手持ちのなべに鶏肉を入れ、水カップ3とⒶを加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。
❷ ①の鶏肉は手で細かくさき、Ⓑをふりかけて下味をつけます。
❸ お米を研いでから、内がまに①のゆで汁を「おかゆ」の水位目盛1まで加え、塩とスープの素を入れて軽く混ぜます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「おかゆ」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❺ 炊き上がったら、②の鶏肉を入れて混ぜ器に盛り、白髪ねぎ、白ごまをふりかけます。

青菜がゆ

●材料（4人分）

お米(うるち米) ……………………………………カップ1
大根の葉またはお好みの青菜 ……………………20g
塩 ……………………………………………………少々

●作りかた

❶ お米を研いでから、水を「おかゆ」の水位目盛1まで加えます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「おかゆ」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❸ 大根の葉または青菜はサッとゆで水気をきって、みじん切りにしておきます。
❹ 炊き上がったら、③を入れ、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

⚠警告

青菜などの葉ものは炊き上がった後に入れてください。炊く前に入れると、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります。

おかゆのポイント

★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

五穀米・玄米メニュー

五穀ごはん

●材料(6人分)

お米(うるち米)…………………カップ$2\frac{1}{3}$
五穀米(雑穀米)…………………カップ$\frac{2}{3}$

●作りかた

❶ お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、水を「白米」の水位目盛3まで加えます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「ふつう」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❸ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

白米「3」
白米 無洗米・発芽玄米(炊込み4まで) 5.5 5 4 3 2 1 0.5

五穀ごはんのポイント

★五穀米（雑穀米）は白米に混ぜて炊飯します。
混ぜる量は2〜3割程度までにしてください。
★粒の小さな雑穀は、茶こしなどを使って洗うと便利です。

きのこごはん

●材料 (6人分)

お米(うるち米)……………………………………カップ$2\frac{1}{3}$
五穀米(雑穀米)……………………………………カップ$\frac{2}{3}$
Ⓐ 生しいたけ(薄切り)……………………………6枚
　 マッシュルーム(半分に切る)…………………6個
　 しめじ、まいたけ(各小房に分ける)…………各100g
サラダ油…………………………………………大さじ2
塩・こしょう……………………………………各少々
Ⓑ スープ(固形スープ1個をとく)………………200mL
　 塩………………………………………………小さじ$\frac{1}{2}$
　 こしょう………………………………………少々

●作りかた

❶ お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせます。
❷ フライパンでサラダ油を熱し、Ⓐを軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
❸ 内がまに①とⒷを加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に②をのせます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛り、お好みで香菜を飾ります。

白米「3」
白米 無洗米・発芽玄米(炊込み4まで) 5.5 5 4 3 2 1 0.5

かやくごはん

●材料 (4人分)

お米(うるち米)……………………………………カップ2
五穀米(雑穀米)……………………………………カップ$\frac{1}{3}$
Ⓐ だし汁………130mL
　 酒……………大さじ2
　 しょうゆ……大さじ$1\frac{1}{2}$
　 塩……………小さじ$\frac{1}{2}$
Ⓑ 鶏もも肉(1cm角切り)‥100g
　 酒…………………小さじ1
Ⓒ ごぼう(ささがきにして水にさらす)…………50g
　 にんじん(せん切り)……………………………30g
　 干ししいたけ(水でもどして薄切り)…………1枚
油揚げ……………………………………………$\frac{1}{2}$枚
こんにゃく………………………………………$\frac{1}{3}$枚

●作りかた

❶ お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、5〜10分おきます。
❷ Ⓑの鶏肉は酒をふりかけておきます。油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから縦半分に切り、細切りにします。
❸ こんにゃくは厚みを2等分してから縦半分に切り、薄切りにしてサッとゆでて、水気をきっておきます。
❹ 内がまに①とⒶを加えてから、水を「白米」の水位目盛2まで加え、上に混ぜ合わせたⒸと②③をのせます。
❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❻ 炊き上がったらほぐして器に盛り、お好みで木の芽を飾ります。

白米「2」
白米 無洗米・発芽玄米(炊込み4まで) 5.5 5 4 3 2 1 0.5

黒米の中華風炊き込みごはん

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ$1\frac{3}{4}$
黒米……カップ$\frac{1}{4}$
Ⓐ 鶏がらスープの素(顆粒状のもの)……小さじ1
しょうゆ・酒……各大さじ1
塩……小さじ$\frac{1}{2}$
Ⓑ にんじん(小さめの角切り)……50g
ゆでたけのこ(小さめの角切り)……50g
しょうが(みじん切り)……1片
Ⓒ 干しえび(水でもどす)……20g
カシューナッツ(薄めの色に揚げて粗く刻む)……80g
サラダ油……適量
香菜……適量
塩・こしょう……少々

●作りかた

1. お米と黒米は別々に研いでから合わせておきます。
2. フライパンでサラダ油を熱し、Ⓑを軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
3. 内がまに①とⒶとえびのもどし汁を加えてから水を「白米」の水位目盛2まで加え、②とⒸを混ぜ合わせた具をのせます。
4. 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
5. 炊き上がったらほぐして器に盛り、香菜を飾ります。

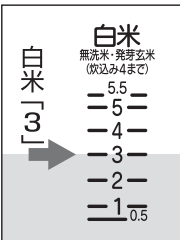
白米「2」
白米 無洗米・発芽玄米（炊込み4まで） 5.5 5 4 3 2 1 0.5

えびピラフ

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ$2\frac{1}{3}$
五穀米(雑穀米)……カップ$\frac{2}{3}$
大きめのむきえび……300g
玉ねぎ(みじん切り)……小$\frac{1}{2}$個(100g)
マッシュルーム(ホール)……小1缶(約50g)
バター……20g
塩・こしょう……各少々
Ⓐ スープ(固形スープ1個をとく)……200mL
塩……小さじ$\frac{2}{3}$

●作りかた

1. お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、水気をきっておきます。
2. フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。
3. さらに、えびとマッシュルームを加えてサッと炒め、軽く塩・こしょうをして冷ましておきます。
4. 内がまに①のお米とⒶを加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に③をのせます。
5. 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
6. 炊き上がったらほぐして器に盛り、お好みでパセリをふりかけます。

白米「3」
白米 無洗米・発芽玄米（炊込み4まで） 5.5 5 4 3 2 1 0.5

ひじき入り玄米ごはん

●材料（4人分）

玄米……カップ3
Ⓐ 油揚げ……2枚
ひじき(水でもどす)……20g
にんじん(せん切り)……60g
Ⓑ 酒……大さじ2
しょうゆ……大さじ$1\frac{1}{2}$
塩……小さじ1

●作りかた

1. 油揚げは熱湯で油抜きしてから、たんざくに切ります。
2. 玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除きます。
3. 内がまに②の玄米を入れ、Ⓑを入れて水を「玄米」の水位目盛3弱まで加え、上にⒶをのせます。
4. 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「玄米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
5. 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

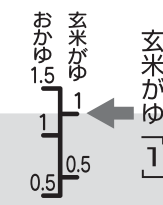
玄米あずきがゆ

●材料（4人分）

玄米……カップ1
あずき……30g

●作りかた

1. あずきは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、あずきとゆで汁とに分けて冷まします。
2. 玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除いてから①のゆで汁と水を「玄米がゆ」の水位目盛1まで加え、上にゆであずきをのせます。
3. 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「玄米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「おかゆ」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
4. 炊き上がったらお好みで塩を加えて軽く混ぜます。

玄米がゆ「1」
おかゆ 1.5 1 0.5 玄米がゆ 1 0.5

あずきはゆでたものを加えてください。ゆでないで炊くと、あずきの量が増え、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります。

バラエティー調理

いろいろな調理メニュー

ロールキャベツ

●材料（4人分）

キャベツ……8枚

Ⓐ
- 合びき肉……200g
- 玉ねぎ(みじん切り)……$\frac{1}{4}$個(約50g)
- 牛乳……大さじ3
- パン粉……30g
- 卵……$\frac{1}{4}$個
- ナツメグ、塩·こしょう……各少々

Ⓑ
- スープ(固形スープ1$\frac{1}{2}$個をとく)……300mL
- トマトケチャップ……カップ$\frac{1}{4}$
- しょうゆ……大さじ1
- 塩·こしょう……各少々

玉ねぎ(薄切り)……50g

●作りかた

1. キャベツは熱湯で1～2分ゆでてしんなりしたら、ざるにとり、水気を切ります。芯はそぎとり、みじん切りにします。
2. ボウルにⒶと①のキャベツの芯を入れてよく混ぜます。
3. ②を8等分して俵形にし、広げた①のキャベツにのせて包みます。
4. 内がまに玉ねぎを敷き、③を並べⒷを加えます。
5. 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
6. でき上がったら器に盛ります。

筑前煮

●材料（4人分）

鶏もも肉(ひと口大に切る)……200g

Ⓐ
- にんじん(乱切り)……100g
- ごぼう(乱切り、酢水につける)……150g
- れんこん(乱切り、酢水につける)……100g
- 干ししいたけ(もどしいしづきを取る)……4枚
- こんにゃく(ひと口大にちぎる)……1枚

Ⓑ
- だし汁……カップ1
- 酒……大さじ3
- 砂糖……大さじ4
- しょうゆ……カップ$\frac{1}{4}$

サラダ油……適量
いんげん……適量

●作りかた

1. フライパンでサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、次にⒶを炒めます。
2. 内がまに①と合わせたⒷを加えてかき混ぜます。
3. 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
4. でき上がったら器に盛り、ゆでたいんげんを飾ります。

ポトフ

●材料（4人分）

Ⓐ
- 牛すね肉(ひと口大に切る)……250g
- 玉ねぎ(1/4に切る)……1個(約200g)
- にんじん(ひと口大の乱切り)……1本(約100g)
- じゃがいも(1/4に切る)……大1個(約150g)
- セロリ(葉·筋をとって5cmに切る)……小1本(約80g)

スープ(固形スープ2個をとく)……700～750mL
塩·こしょう……各少々
ローリエ……1枚

●作りかた

1. 内がまにⒶとスープ、ローリエを入れます。
2. 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を60～80分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
3. でき上がったら、塩·こしょうで味をととのえ、器に盛ります。
※煮込みが足りないときは、時間を調節して追加加熱してください。

豚の角煮

●材料（4人分）

豚バラ肉(かたまりを8つに切る)……500g
しょうが(薄切り)……2かけ(30g)
大根(厚めの半切り)……$\frac{1}{4}$本(200g)

Ⓐ
- 水……カップ1$\frac{1}{2}$～2
- 酒……カップ$\frac{1}{2}$
- しょうゆ……カップ$\frac{1}{2}$
- 砂糖……50g
- みりん……大さじ1

Ⓑ
- 水……カップ4
- 酒……大さじ3

いんげん……適量
練りがらし……適量

●作りかた

1. 内がまに豚バラ肉としょうが(1かけ)と、Ⓑを加えます。
2. 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
3. ゆで汁としょうがを捨て、豚ばら肉の表面についたあくや汚れを水で洗い流します。
4. 内がまに③の豚ばら肉、残りのしょうが、大根、Ⓐを加えます。
5. 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を60分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
6. でき上がったら器に盛り、ゆでたいんげんを飾り、練りがらしを添えます。